



Noruega, Jontunheimen

Trekking y kayak en la casa de los gigantes

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa	3
	Programa resumen	3
	Programa detallado	3
5	Más información.....	5
	Incluye5	
	No incluye	5
	Material y ropa necesaria para este viaje.....	5
	Observaciones	6
	Enlaces de interés	8
	Puntos fuertes	8
6	Otros viajes similares.....	9
7	Contacto	9

1 Presentación

Jotunheimen significa "la casa de los gigantes" y eso ya nos pone sobre aviso de lo que nos depara el viaje. El **Parque Nacional de Jotunheimen** es un territorio de aventura fantástico en el que, seguro, disfrutaremos caminando por las montañas más altas de **Noruega** y remando por las tranquilas aguas de uno de los fiordos más grandes del mundo, el fiordo de **Sogn** o **Sognefjorden**.

Durante los días de trekking descubriremos paisajes salvajes en las montañas de **Jotunheimen** y **Hurrungane**, salpicadas de picos, lagos y glaciares, contando siempre con la comodidad de los refugios - hoteles de la zona. También podremos ascender al **Galdhøpiggen** (2.469 m) la montaña más alta del norte de Europa.

Finalizaremos el viaje en kayak de mar lo que nos dará una perspectiva totalmente nueva y diferente del **Parque Nacional de Jotunheimen**. Navegaremos por el ramal más estrecho y espectacular del fiordo de **Sogn**, y realizaremos una bonita excursión a orillas del fiordo.

Sin duda este es un viaje diferente, por tierra y mar, con días de trekking, senderismo y kayak, para descubrir una región única y espectacular: **la casa de los gigantes**.

2 El destino

Jotunheimen es la casa de numerosas montañas majestuosas, bonitos lagos y magníficos glaciares. El invierno convierte a esta zona montañosa en un paraíso de nieve. El parque nacional abarca 1.151 km². Más de 250 picos se elevan por encima de los 1.900 metros, incluidos los dos picos más altos del norte de Europa: **Galdhøpiggen** a 2.469 metros, y **Glittertind** a 2.465 metros.

Sognefjord, el mayor de los fiordos de Noruega, alcanza 204 kilómetros tierra adentro y se ramifica en pequeñas entradas y fiordos a lo largo del camino. En su parte más ancha, tiene casi cinco kilómetros de ancho, y las paredes de los acantilados alcanzan los 1.307 metros, lo que hace que la vista sea impresionante.

3 Datos básicos

Destino: Jotunheimen (Noruega).

Actividad: Trekking.

Nivel físico: ** Tipo de terreno **

Duración: 9 días.

Época: De mediados de junio a mediados de septiembre.

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa: resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

Programa resumen

Día 1. Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Jotunheimen**. Alojamiento de camino o ya en la zona en hotel o refugio **Fondsbu**.

Día 2. Refugio **Fondsbu** (1.065 m) - Refugio **Gjendebu** (995 m). Distancia 18 km. Desnivel + 350 m. Desnivel - 450 m.

Día 3. Refugio **Gjendebu** (995 m) - Refugio **Spiterstulen** (1.104 m). Distancia 22 km. Desnivel + 650 m. Desnivel - 500 m.

Día 4. Ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m) - Refugio **Leirvassbu** (1.404 m). Distancia 18 km. Desnivel + 1.700 m. Desnivel - 1.350 m.

Día 5. Refugio **Leirvassbu** (1.401 m) - Refugio **Skogadalsboen** (831 m). Distancia 23km. Desnivel + 50 m. Desnivel - 600 m.

Día 6. Refugio **Skogadalsboen** (831 m)- Refugio **Olavsbu** (1.440 m). Distancia 23km. Desnivel + 50 m. Desnivel - 600 m.

Día 7. Refugio **Olavsbu** (1.440 m) - Refugio **Fondsbu** (1.065 m). Alojamiento en **Tyin**. Distancia 15 km. Desnivel + 150 m. Desnivel - 550 m.

Día 8. Kayak de mar y senderismo en **Godvangen** o día libre para el que o quiera remar.

Día 9. Traslado a Oslo y despedida. Opción de ampliación en Oslo o Berguen. Consultar

Programa detallado

Día 1. Reunión del grupo en **Oslo**. Transporte privado a **Jotunheimen**. Alojamiento de camino o ya en la zona en hotel o refugio **Fondsbu**.

Día 2. Refugio **Fondsbu** (1.065 m) - Refugio **Gjendebu** (995 m).

El refugio **Fondsbu** se encuentra en el margen del lago Bygdin que recorreremos por su margen occidental en dirección Este para luego remontar un valle colgado y, ya por terreno más suave, alcanzar un collado a 1.300 metros. Desde aquí solo nos quedará descender al refugio **Gjendebu** disfrutando de espectaculares vistas sobre el lago **Gjende**. Las grandes paredes que rodea el lago hará que no sepamos si se trata de un lago o de un fiordo. El refugio de **Gjendebu** fue construido en el año 1871 y es el más antiguo de la **Norwegian Mountain Touring Association (DNT)**.

Distancia 18 km. Desnivel + 350 m. Desnivel - 450 m.

Día 3. Refugio **Gjendebu** (995 m) - Refugio **Spiterstulen** (1.104 m).

Sin duda esta será la jornada más larga de nuestro trekking. Remontaremos el valle de **Stora** hasta alcanzar el lago **Langvatnet** para seguir en dirección norte hasta el collado de **Uradalsbandet**. Luego descenderemos por un precioso valle hasta el refugio **Spiterstulen**.

Distancia 22 km. Desnivel + 650 m. Desnivel - 500 m.

Día 4. Ascenso al **Galdhøpiggen** (2.469 m) - Refugio **Leirvassbu** (1.404 m).

Estamos a los pies de la montaña más alta de Noruega, y dado la sencillez de su ascenso desde un punto de vista técnico, es obligado hacer cima para disfrutar de la belleza de sus vistas. Estaremos rodeados de glaciares, afiladas aristas, imponentes paredes y enormes valles en artesa producto de la intensa erosión glaciar. Después del descenso, recogeremos el resto de material en Spiterstulen y recorreremos el bonito valle de **Visdalen** para alcanzar el refugio de **Leirvassbu**.

Distancia 18 km. Desnivel + 1.700 m. Desnivel - 1.350 m. Posibilidad de acortar la jornada ascendiendo parte del itinerario y no haciendo cumbre ya que el recorrido de la ascensión es el mismo de ida y vuelta.

Día 5. Refugio **Leirvassbu** (1.401 m) - Refugio **Skogadalsboen** (831 m).

Descenderemos siguiendo el río **Storutla** hacia **Skogadalsboen**. Llegaremos al margen Este de las montañas de **Hurrungane** que destacan por sus espectaculares glaciares y sus afiladas aristas. El refugio se encuentra en un valle salpicado de abedules y tiene unas vistas espectaculares.

Distancia 23km. Desnivel + 50 m. Desnivel - 600 m.

Día 6. Refugio **Skogadalsboen** (831 m)- Refugio **Olavsbu** (1.440 m).

Jornada de ascenso suave hacia el refugio **Olavsbu** siguiendo el valle de **Rauddalen**.

Distancia 22 km. Desnivel + 610 m. Desnivel - 50 m.

Día 7. Refugio **Olavsbu** (1.440 m) - Refugio **Fondsbu** (1.065 m). Alojamiento en **Tyin**.

Ésta es la última jornada del trekking por estas bellas montañas. Partiremos en dirección Sur en suave ascenso hacia los lagos de **Snoholsvatnet** hasta alcanzar un amplio collado a 1.551 metros para descender hacia el lago **Bygdin** y llegar al refugio **Fondsbu**, que fue el punto de inicio de nuestro trekking.

Traslado al fiordo de **Sogne**.

Distancia 15 km. Desnivel + 150 m. Desnivel - 550 m.

Día 8. Kayak de mar y senderismo en **Gudvangen** o día libre para el que así lo quiera.

Después de unos días de trekking hoy toca cambiar las botas por los remos y navegar por el **Nærøyfjorden** que es la parte más estrecha y espectacular del **Sognefjorden (el fiordo de los sueños)**. Es aquí donde más se estrecha la lengua de mar. Desembarcaremos en una playa para remontar por un bosque que nos conduce a un valle colgado donde tendremos una hermosa vista del fiordo.

Por la tarde tendremos tiempo de relajarnos y dar un paseo por la zona.

Día 9. Traslado a Oslo y despedida. Opción de ampliación en Oslo o Berguen. Consultar.

5 Más información

Precio:

- 1.800 euros si el grupo alcanza los 6-9 participantes.
- 1.900 euros si el grupo alcanza los 4-5 participantes.

Incluye

- Guía de montaña durante todo el recorrido.
- Transporte privado durante todo el viaje.
- Seguro de accidentes.
- 5 noches de alojamiento en hoteles-refugios en régimen de media pensión durante el trekking.
- 2 noches de alojamiento en hotel/cabaña en el fiordo de **Sogn**.
- 1 noche de alojamiento en hotel/cabaña/refugio el día de llegada.

Los alojamientos durante los días de trekking pertenecen a la Asociación Noruega de Trekking (DNT). Hay que destacar el **alto nivel de calidad de las cenas y los desayunos** y la comodidad de sus salones y comedores.

- Gjendebu*
- Spiterstulen*
- Leirvassbu*
- Skogadalsboen*
- Olavsbu**

* Hotel-refugio. Todo tipo de comodidades. Incluido la media pensión.

** Refugios self-service. Muy buenos refugios en los que la DNT abastece los refugios de comida para que los visitantes cocinen sus cenas y desayunos y no tengan que cargar comida, gas o utensilios para cocinar. Hay unas tarifas y se paga en función del gasto realizado. Incluido en el precio del viaje.

No incluye

- Avión a Oslo. Muntania Outdoors puede gestionarlo (25 euros por gestión de vuelos).
- Alquiler de kayak (actividad opcional).
- Almuerzos durante el trekking.
- Cualquier actividad fuera del programa.

Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 30-40 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña según el trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:

- Calcetines.
- Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
- Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Guantes finos tipo forro polar.
- Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

El material específico para las jornadas de kayak es proporcionado por la empresa de alquiler de los kayaks (incluida la ropa impermeable). Se recomienda llevar guantes largos y cortos, tipo ciclismo, para evitar ampollas en las manos.

Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para

hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Mochila durante el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 8-10 kilos.

No se pisan glaciares por lo que no es necesario crampones ni piolet.

Alojamientos

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

En los refugios no se pasa frío. La chaqueta tipo primaloft o plumas fino se usará durante la actividad si la temperatura es muy baja. En todos los refugios hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Enlaces de interés

- [Visit Norway](#)
- [Jotunheimen National Park](#)

Puntos fuertes

- Viaje combinado de trekking, senderismo y kayak de mar por el fiordo (opcional).
- Paisajes únicos y espectaculares con lagos, glaciares y fiordos.
- Cómoda red de refugios.
- Se come muy bien en los refugios.

6 Otros viajes similares

- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños, Jotunheimen y Jostedalubre
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Lofoten, Noruega. Senderismo suave en la costa, fiordos y montañas

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).